FICHA DE TREINO FEMININA

INICIANTES 5 - SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 1

PERNAS

	AQUECIMENTO (5 MIN) + MOBILIDADE		
	CADEIRA ABDUTORA + ELEVAÇÃO PÉLVICA COM BARRA OU HALTER	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -15 REP 4ª - 15 REP / 5ª 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
	CADEIRA ADUTORA	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -15 REP 4ª - 15 REP / 5ª 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AVANÇO SMITH	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AGACHAMENTO SUMÔ C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	MESA FLEXORA	6 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP 5ª - 12 REP / 6ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA EXTENSORA + LEG PRESS	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
	PANTURRILHA EM PÉ	6 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP 5ª - 12 REP / 6ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA SENTADO	6 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP 5ª - 15 REP / 6ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

FICHA DE TREINO FEMININA

INICIANTES 5 - SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 2

GLÚTEOS/ TRONCO CARGA MODERADA

▶	ELEVAÇÃO PÉLVICA	10 SERIES DE 10 REPETIÇÕES CADA	30S DE INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	CRUCIFIXO MAQUINA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶ ▶	PUXADOR ALTO C/ TRIÂNGULO + PULLDOWN CORDA EM PÉ	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
▶	REMADA UNILATERAL C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	REMADA BAIXA C/ BARRA RETA SUPINADA	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶ ▶	ELEVAÇÃO LATERAL + DESENVOLVIMENTO C/ HALTER	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
▶ ▶	ELEVAÇÃO FRONTAL C/ BARRA PRONADO + ARNOLD PRESS SENTADO C/ HALTER	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
▶	CRUCIFIXO INVERSO MAQUINA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶ ▶	ROSCA DIRETA C/ BARRA W + TRÍCEPS PULLEY RETO PRONADO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
▶	HIPEREXTENSÃO DE LOMBAR	4 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP / 4ª - 20 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶ ▶	PRANCHA + ABDOMINAL CRUNCH + PESO	4 SÉRIES DE 2 MINUTO CADA + 4 SÉRIES 1ª -50 REP/ 2ª -50 REP 3ª -50 REP / 4ª - 50 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
▶	30MIN DE CÁRDIO NA ESTEIRA (140 A 160BPMS)		

FICHA DE TREINO FEMININA

INICIANTES 5 - SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 3

GLÚTEOS/POSTERIOR/PANTURRILHA

	ELEVAÇÕES PÉLVICAS MAQUINA OU BARRA	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -12 REP 4ª - 12 REP / 5ª 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA ABDUTORA	10 SERIES DE 10 REPETIÇÕES CADA	30S DE INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	GLÚTEOS CABO PERNA FLEXIONADA	6 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP 5ª - 12 REP / 6ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AGACHAMENTO BÚLGARO	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	MESA FLEXORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	FLEXOR DEITADO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	LEG PRESS - UNILATERAL	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA EM PÉ	6 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP 5ª - 12 REP / 6ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA SENTADA	6 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP 5ª - 15 REP / 6ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	30MIN DE CÁRDIO NA ESTEIRA		

FICHA DE TREINO FEMININA

INICIANTES 5 - SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 4

CÁRDIO + ABDÔMEN

CÁRDIO: 60 MIN ESTEIRA/TRANSPORT

\+

 PRANCHA ABDOMINAL 5X2 MIN

 ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO 4X50

FICHA DE TREINO - MULHERES

INICIANTES 5- SEGUIR POR 8 SEMANAS

Dia 5 - repete dia 1

Dia 6 - repete dia 4

Dia 7 - descanso

Semana seguinte:

Dia 1 - repete dia 3

Dia 2 - repete dia 2

Dia 3 - repete dia 1

Dia 4 - repete dia 4

Dia 5 - repete dia 3

Dia 6 repete dia 4

Dia 7 descanso

SEMANA SEGUINTE: REINICIE DESDE O COMEÇO